



Jesus.ch, 28.04.2018

Wie man um Verzeihung bitten kann

In Frieden leben

Fehler passieren. Entscheidend ist aber, wie wir damit umgehen. Lassen wir Gras über die Sache wachsen? Oder stellen wir uns unserem Versagen und haben dadurch die Chance, an Beziehungen zu bauen, statt sie zu zerstören?



Leider sind wir nicht perfekt. Jeder von uns macht Fehler. Doch wenn wir das realisieren, können wir daraus auch etwas lernen. Wir haben die Möglichkeit, uns zu verändern und uns zu entwickeln. Wir werden gnädiger im Umgang mit anderen. Und wenn wir den Weg für Vergebung frei machen, werden unsere Beziehungen auf eine tiefere Ebene gelangen.

Um Verzeihung zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung, charakterlicher Grösse und Stärke. Wer hingegen einfach so tut als wäre nichts passiert, isoliert sich von anderen und macht noch mehr kaputt. Lassen Sie sich nicht von Scham, Stolz oder Wut zu so etwas hinreissen. «Wenn es möglich ist und soweit es an euch liegt, lebt



mit allen Menschen in Frieden», rät die Bibel, in [Römer, Kapitel 12, Vers 18](#). Wir haben uns überlegt, wie man um Entschuldigung bitten kann.

Ehrlich sein

Ein schnelles «Sorry», damit die Stimmung besser wird, ist kontraproduktiv. Andere merken, ob es Ihnen ernst ist, oder ob Sie einfach nur beschwichtigen wollen. Bleiben Sie aufrichtig, lassen Sie den anderen in Ihr Herz schauen. Und verspielen Sie Entschuldigungen nicht durch Oberflächlichkeit.

Sich persönlich entschuldigen

Stehen Sie selbst für Ihre Fehler gerade, entschuldigen Sie sich persönlich und nicht durch einen dritten oder über das Telefon. Bitten Sie den anderen um ein Gespräch an einem entspannten Ort, an dem es Ihnen leicht fällt zu reden. Auf keinen Fall zwischen Tür und Angel oder wenn die Emotionen noch in Ihnen brodeln. Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihr Innerstes nach Aussen zu kehren, oder der andere nicht mehr mit Ihnen sprechen möchte, dann schreiben Sie ihr/ihm, was Ihnen leid tut.

Keinen Gegenangriff starten

Neue Vorwürfe, Erklärungen und Anklagen haben bei einer Entschuldigung nichts zu suchen. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Fehler. Suchen Sie keine Ausreden und spielen Sie Ihre Schuld nicht herunter: «Ich habe dich verletzt, das war schlimm und tut mir sehr leid.» Wenn man sich vergeben hat, ist immer noch Gelegenheit, ohne Wut, Groll oder Vorwürfe Zwischenmenschliches zu klären.

Sich in den anderen einfühlen

Wenn Sie sich nur aus Pflichtbewusstsein entschuldigen, bringt das wenig. Erklären Sie, dass Sie verstehen, warum der andere sauer oder enttäuscht ist. Zeigen Sie, dass Sie sich Gedanken gemacht haben und wissen, welche Konsequenzen Ihr Fehler hat. Schätzen Sie den anderen durch Ihre Anteilnahme wert.



Wieder gut machen

Oft kann man Geschehenes nicht mehr rückgängig machen, aber man kann versuchen, es wieder gut zu machen. Voraussetzung ist, dass der Fehler verziehen wurde. Manche Dinge sollten tatsächlich «nie wieder passieren», sprechen Sie das auch aus. Zeigen Sie auch durch Ihr Verhalten, dass es Ihnen wirklich leid tut. Und bitten Sie Gott, dass er Ihnen hilft, sich Schritt für Schritt zu verändern.

Datum: 28.04.2018

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

http://www.jesus.ch/themen/glaube/glaube/327043-wie_man_um_verzeihung_bitten_kann.html

 Artikel als PDF / Drucken